

# Le Messager

Juin 2017

*La bonté  
aimante  
du cœur*

# Le Messager

## Comité 2016-2017

### Comité exécutif

Présidente : Marie Ange Michaud  
Vice-présidente : Micheline Levesque  
Secrétaire : Réal Roussel  
Trésorière : Johanne St-Denis  
Administratrice des fournitures :  
Nicole Rouillard



### Comité de la joie

Directrice : Jeannine Paulin  
Adjointe : Linda Archer  
Ricot Espert  
Nicole Ruest  
Robert Archer

### Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau  
Adjointe : Caroline Gibbons  
Carmen Noël  
Nadine Doucet Adams  
Pierrette Asselin  
Alain Bezeau  
France Breault  
Chris Budd  
Lynn Doucet Vautour  
Lyson Robichaud  
Sylvie Long  
Anna Maillet  
Isabelle Maillet  
Aurèle Comeau

### Comité de l'amour

Directrice : Sylvie LeBlanc  
Adjointe : Thérèse Picard  
Marcel Cauchon  
Carole Gionet  
Anne Lagacé  
Carole Richard  
Nadine Doucet Adams  
Ginette Gilbert  
Gisèle Latulippe  
Réjeanne Delagarde

### Comité du journal

Directrice : Renée Comeau-Doucet  
Adjointe : Ginette Poirier  
Lise Labonté  
Kathleen Allard  
Lyson Robichaud

### Comité reiki 411

Directrice : Lise Laliberté  
Adjointe : Julie Boutin  
Annie Daigle

### Table des matières

- Couverture : Photo Lyson Robichaud  
Page 2- Comités et table des matières  
Page 3- Mot de la présidente Marie Ange Michaud  
Page 4- Message du comité du journal Collaboration : Ginette Poirier  
Page 5- Guide pour demande d'aide à la chaîne Reiki : Comité exécutif  
Page 6- Lettre d'invitation à l'ARU Collaboration : Johanne St-Denis  
Page 7- Poème sur l'Alzheimer Collaboration : Nicole Rouillard  
Page 8- La banque de l'Amour Collaboration : Lyson Robichaud  
Page 9- La banque de l'Amour (suite)  
Page 10- Le pot de gratitude Collaboration : Ginette Poirier  
Page 11- Le pot de gratitude (suite)  
Page 12- Sur le chemin de la joie Collaboration : Kathleen Allard  
Page 13- La luzerne Collaboration : Lise Labonté  
Page 14- Thé yogi Collaboration : Renée Comeau-Doucet  
Page 15- Recommandations : livre et film Collaboration : Réjeanne Delagarde et Renée Comeau-Doucet  
Page 16- Dates à retenir de l'ARU





## À toute la grande famille de lumière!

Printemps - été 2017... Eh oui! Ça se continue! C'est un grand moment de transmutation chez tous les humains de la terre. Quoique des milliers ne comprennent pas ce qui se passe... On pourra appeler cela de la **RÉNOVATION** !

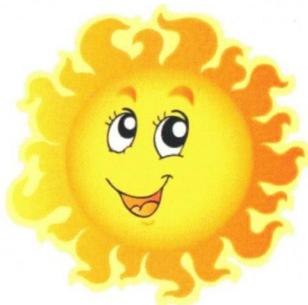
Il sera plus facile pour nous de comprendre les inconforts que l'on vit physiquement, émotionnellement et mentalement. Par exemple : perte de mémoire temporaire, sommeil agité, grande fatigue « non physique », etc. C'est tout un DÉFI de vivre cette étape dans l'accueil et l'acceptation du mouvement de cette **RÉNOVATION**.



Alors, pour plusieurs humains sur terre qui sont conscients, **toute rénovation** annonce un **mieux-être**, une satisfaction, du renouveau, plus de lumière, d'ouverture du cœur, une reconnaissance de nos forces psychiques, afin de s'en servir avec joie. L'amour pur (5<sup>e</sup> dimension) qui s'éveille afin de s'aimer de plus en plus. C'est vraiment le temps, n'est-ce-pas?

Pour terminer, on comprend que c'est une grande période initiatique. Elle permettra de trouver en nous de nouvelles facultés, différents aspects de nous à se révéler à soi-même.

Permettez que ce merveilleux printemps et ce magnifique été nous accordent des moments pour remplir notre cœur de soleil.



Je vous aime et je vous accompagne dans la douceur, la lumière, l'amour, la paix et la joie!

*Marie Ange XX*

Votre p'tite sœur de lumière en vacances sur terre...

# Message de votre équipe du journal!



Affectueusement xxx

Renée Comeau-Doucet  
Ginette Poirier  
Lise Labonté  
Kathleen Allard  
Lyson Robichaud

# Guide pour demandes d'aide envoyées à la Chaîne Reiki



Voici un petit rappel à chaque **Maître membre de l'ARU** qui partage l'énergie d'amour et de guérison à travers les demandes d'aide de la chaîne Reiki.

## Pour faire une demande:

- ✚ L'aide est offerte à tout Être dans le besoin qui en fait la demande. On doit s'**assurer d'obtenir son consentement**, sachant que le nom et la situation seront divulgués aux membres.
- ✚ Chaque demande est transmise par un membre de l'A.R.U. Il n'est pas nécessaire de nommer le formateur ni le niveau de Reiki du demandeur.
- ✚ Pour faire une demande, on donne le nom de la personne ainsi qu'un résumé des informations reçues, sachant très bien que l'énergie est intelligente et se rendra à la personne concernée.
- ✚ Décrire brièvement la situation avec simplicité.

## Pour traiter une demande:

- ✚ Avec respect, prendre un moment pour envoyer une pensée lumineuse et amoureuse à la situation, sans analyser ce qui est écrit.
- ✚ Cela ne prend qu'un instant. Soyons conscient que par le simple pouvoir de notre intention, l'énergie est disponible instantanément.
- ✚ Finalement, savourons maintenant cette joie intérieure que l'on ressent à transmettre cette Énergie Divine.



Votre comité exécutif

## S'UNIR POUR GRANDIR

En mars dernier, j'ai assisté à une conférence du Dr Christian Boukaram (professeur et oncologue à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont à Montréal). Son livre « Le pouvoir anti-cancer des émotions » contient des réflexions semblables à l'enseignement Reiki. Cet homme oeuvre à créer le travail d'équipe entre la médecine conventionnelle et complémentaire. On peut même aller étudier la médecine intégrative à l'Université. L'union corps-esprit est de plus en plus reconnue par le corps médical.

À la fin de la conférence, je suis allée le rencontrer et lui ai demandé son intérêt à être notre conférencier invité pour une de nos réunions annuelles. Je lui ai aussi parlé de la possibilité d'offrir des soins Reiki à sa « Fondation Croire » (qui propose des soins alternatifs aux gens atteints de cancer). Il me réfère à son assistante.

Les premiers mots de son assistante pour les soins Reiki portent de la crainte, elle souligne qu'il y a trop de potentiel « charlatans » en la matière. Je voyais que le sujet avait déjà été discuté. Par contre, elle m'a bien confirmé être d'accord avec l'effet bénéfique du Reiki. Le besoin est nommé : voir des praticiens Reiki reconnus.

C'est bien une des intentions de notre Association et une des raisons pour lesquelles on se rencontre à chaque année. L'ARU se veut une Association professionnelle. Les réunions servent à **grandir ensemble**; dans l'idée de s'élever dans notre propre rayonnement, de s'élever pour être au service de la lumière et d'installer une structure (qu'on peut choisir de vivre aussi comme un terrain de jeu) pour faciliter notre contribution d'énergie d'amour et lumière.

Qu'en pensez-vous, un jour on osera dire : « Cette personne est certifiée par l'ARU, nous pouvons alors avoir recours à son service avec confiance... ».

Ce grand mouvement d'éveil sur terre n'est pas pour après-demain. C'est déjà en oeuvre, là, maintenant. L'Association a déjà une base solide et cherche à grandir avec la vie qui évolue. Chacun de vous portez un talent distinct, un don qui vous est propre. La force de l'Association s'exprimera à travers la puissance créatrice de chacun. On a besoin de vous!

Le potentiel est grand, pensons aux avantages des associations déjà bien établies et connues. Le temps est propice à ouvrir notre vision, sachant que l'imagination est le début de toute création...

Qui dit « exprimer un talent » parle aussi de vivre la « joie d'être ». Notre rassemblement porte l'essence de la joie et c'est dans cet esprit que se vivent nos rencontres annuelles. Quel talent cherche à se déployer pour vous au sein du regroupement? Nul besoin de le déterminer clairement d'avance. Vous pouvez le découvrir dans l'inspiration divine du moment par le fait que vous choisissez de vous impliquer. C'est bien l'idée du « parcours du Maître... sans effort ».

Merci de venir vous « UNIR POUR GRANDIR » à notre rencontre de septembre prochain.

Nous vous attendons dans l'amour et la joie!

Johanne St-Denis

**Pour tous ceux qui sont touchés, de près ou de loin...**

*Poème sur l'Alzheimer*

*Ne me demande pas de me rappeler  
N'essaie pas de me faire comprendre  
Laisse-moi me reposer  
Fais-moi savoir que tu es avec moi  
Embrasse mon cou et tiens ma main  
Je suis triste, malade et perdu  
Tout ce que je sais  
C'est que j'ai besoin de toi  
Ne perds pas patience avec moi  
Ne jure pas, ne crie pas, ne pleure pas  
Je n'y peux rien de ce qui m'arrive  
Même si j'essaie d'être différent  
Je n'y arrive pas  
Rappelle-toi que j'ai besoin de toi  
Que le meilleur de moi est parti  
N'abandonne pas, reste à mes côtés  
Aime-moi, jusqu'à la fin de ma vie*



## La Banque de l'Amour

*Lorsque vous sentez que votre niveau d'énergie est bas et que le tourbillon de la vie vous emporte, savez-vous que vous pouvez puiser à même votre **Banque de l'Amour**? En fait, cette institution se situe au cœur même de votre Être Supérieur, et ne nécessite pas de carte-client ni d'un montant minimum d'adhésion. Le seul engagement pour y avoir accès est de prendre quelques secondes de silence. Et d'ailleurs, je vous recommande fortement de partager votre Numéro d'identification personnel avec le plus grand nombre de personnes que possible! (Votre NIP : JE T'AIME). Voici comment j'ai découvert ma propre Banque de l'Amour...*

Comme de nombreuses personnes, j'ai manqué d'amour en grandissant. Pour me développer émotionnellement et pour m'épanouir, j'aurais aimé qu'on m'aime, qu'on me dise que je suis belle, que je suis suffisante telle que je suis. J'aurai aimé à la limite qu'on me dise que j'ai été voulue, désirée. Mais dans la réalité, ce fut tout autre chose. J'en ai longtemps voulu à mes parents (et à la vie en général) pour n'avoir pas reçu la tendresse, l'affection et le sentiment d'appartenance dont j'avais besoin pour évoluer.

Heureusement, les années ont passé, et c'est seulement à l'aube de mes 40 ans que j'ai compris le véritable sens de mon incarnation sur cette Terre. J'ai réalisé il y a quelques années que mon âme avait choisi de s'incarner au sein d'une famille qui n'avait pas les outils ni la capacité pour exprimer sainement ses émotions à mon égard. Je me suis attiré une mère et un père qui n'ont pas connu l'amour et qui n'ont donc pas su comment l'exprimer pleinement à leur fille. Et je sais que ma situation n'a rien d'exceptionnel. Bien d'autres tout comme moi ont été des enfants non désirés, mal aimés, voire même mal traités.

Comme plusieurs, j'ai grandi dans un foyer où on m'a appris que la bonté et l'amour se méritaient. Très jeune, on m'a enseigné à ne pas trop être centrée sur mes propres besoins. On m'a appris les principes de l'amour *conditionnel* : pour recevoir de l'amour, il faut en être digne. Alors j'y ai cru. Pendant longtemps.

Aujourd'hui, sachant ce que je sais à propos du sens de la vie, j'ai compris que ce manque d'amour fut pour moi un cadeau magnifique et d'une grande valeur! Parce qu'il faut bien souvent avoir manqué de quelque chose pour en apprécier sa vraie valeur! Qu'on ait manqué d'amour ou non, nous sommes incontestablement venus au monde pour devenir les instruments du trésor le plus précieux qui existe : **l'amour inconditionnel**. Notre rôle le plus important est de devenir un phare de Lumière et d'Amour bienveillant pour soi d'abord, et pour les autres ensuite. Nous avons entre les mains une responsabilité de la plus haute importance, celle d'être des ambassadeurs de la bonté du cœur! N'est-ce pas là le plus beau rôle qui soit?

J'ai découvert ma Banque de l'Amour quand j'ai réalisé que je possépais en moi toute la bonté, toute la beauté et tous les pouvoirs (vous aurez deviné que le Reiki est responsable de cette prise de conscience!). Cette banque d'Amour Inconditionnel existe en chacun de nous. Les fonds y sont illimités (pas de frais de transaction non plus!) et se multiplient chaque fois que vous faites un retrait! Dans les moments d'incertitude... ces moments où vous tombez dans l'histoire humaine... ces moments où vous sentez que vous êtes débranchés de votre Grand Moi... Fermez vos yeux et souvenez-vous que votre incarnation n'a qu'un seul but : **celui d'aimer!** Visualisez votre amour sortir de votre chakra du cœur et s'imprimer sur tout ce qui vous entoure. Visualisez cette vague amoureuse se déposer sur les gens et les choses, et intérieurement, dites votre NIP : JE T'AIME!!!

La dimension humaine nous fait parfois oublier à quel point nous avons un rôle important à jouer. Aujourd'hui, je vous invite à faire rayonner votre amour plus que jamais. Mettez de la bonté dans tous vos gestes, dans toutes vos interactions, dans toutes vos intentions, dans tous vos regards! Aimez la personne qui vous sert votre café le matin au service au volant... Aimez le chauffeur de taxi que vous trouvez parfois bizarre... Aimez le collègue de travail qui vous raconte toujours les mêmes histoires... Aimez la partie de votre corps que vous souhaiteriez changer... Aimez les tâches qui vous importunent... Aimez les personnes, les choses matérielles, la nature qui vous entourent. Aimez le père ou la mère qui n'a pas su vous apprendre le sens de l'amour...

La bonté aimante de votre cœur est la seule chose qui se multiplie, qui guérit, qui fait grandir et qui ne coûte rien. Plus vous en offrirez, plus vous en aurez en banque. **C'est ce qu'on appelle la véritable richesse!** Souvenez-vous que votre amour détient le pouvoir de désarmer même les personnes les plus fermées et les plus blessées. Et quand vous en aurez la force et le courage, partagez votre NIP à haute voix... sans modération!



## Le pot de gratitude



*Enfants, nous apprenons tous à dire « merci ». C'est une règle essentielle de vie en société que les adultes mettent souvent beaucoup de cœur à nous apprendre. Merci quiiii? Ça vous rappelle quelque chose?*

*Eh bien à l'âge adulte, ça reste la même chose : on continue à nous encourager à dire « merci ».*

En effet, un courant de la psychologie apparu au milieu des années 1990, la psychologie positive, étudie ce qui rend les gens heureux. Et il apparaît que **la gratitude est un élément-clé parmi les ingrédients du bonheur.**

Si remercier peut paraître normal à tout un chacun, pratiquer la gratitude peut laisser perplexe. Comment faire? La principale chose conseillée, c'est le **pot de gratitude**.

### **En quoi consiste le pot de gratitude?**

Tout simplement à **noter chaque jour des choses positives (5)** qui vous sont arrivées dans la journée.

En effet, dans ma pratique professionnelle, il m'arrive de rencontrer des gens qui voient TOUT ce qui ne va pas dans leur vie. Rien ne leur échappe. La liste est longue, longue... et c'est effectivement très démoralisant de comptabiliser ainsi tout ce qui ne tourne pas rond.

La première chose que je propose à ces personnes c'est le pot de gratitude et je vous assure que, pour peu que ce soit bien fait, il ne faut pas longtemps pour que les effets se fassent sentir.

### **Quels sont les effets du pot de gratitude?**

Un sentiment curieux qui fait que l'on **relativise** toutes ces petites contrariétés qui traversent notre vie quotidienne et qui nous étaient insupportables jusque-là. Au lieu de mettre le focus sur ce qui ne va pas, on se met à regarder ce qui va. Et ça change tout! Car **ce sur quoi on se concentre prend de l'ampleur.**

Donc si on ne fait que regarder ce qui ne va pas, on donne de l'importance à ce qui ne va pas. On le multiplie, on l'augmente, on le développe. Tandis que quand on part à la recherche de ce qui marche, on trouve là aussi toujours de nouvelles choses, que l'on multiplie, augmente et développe. Sauf que cette fois-ci ce sont des choses positives et là, plus il y en a, mieux c'est!

### **Quel genre de choses noter?**

Tout. Le sourire d'une personne croisée dans la rue, un bon moment passé avec un proche, un joli rayon de soleil ou une magnifique fleur aperçue dans un jardin. J'ai envie de dire : plus c'est simple, mieux c'est. En effet, le but du jeu est de prendre conscience que les bonnes choses sont partout. A portée de main, de regard, de conscience. Tout est là, il suffit de le saisir.

**Apercevoir et apprécier tous ces petits plaisirs quotidiens développe une conscience d'abondance.** Nous donnons de la valeur à ce que nous avons au lieu de déplorer ce qui nous manque. Et ceci nous rend plus satisfaits de notre vie, plus ouverts, plus joyeux, plus optimistes. C'est un état d'esprit comme celui de voir le verre à moitié plein plutôt que de le voir à moitié vide.

Très vite, on s'aperçoit que **les sources de gratitude sont multiples**. Chaque jour, dans de multiples situations, des occasions de se réjouir se présentent à nous. Et les domaines concernés sont là aussi infinis. On peut se réjouir d'être en vie, en bonne santé, instruit, d'avoir un toit sur la tête, de quoi se nourrir, d'être entouré, de bénéficier de dons et talents personnels, de biens matériels, de pouvoir se déplacer, communiquer avec des gens situés loin de nous...

### **Y a-t-il un mode d'emploi à respecter?**

Pas vraiment. Trouvez simplement un petit calepin ou un pot. Pas la peine de chercher le carnet ou le pot extraordinaire que vous allez avoir du mal à trouver et qui va vous retarder dans vos bonnes intentions. **N'importe quel pot fera l'affaire.**

**Écrivez 5 choses positives minimum.** N'établissez pas de jugement de valeur sur l'importance de noter ce qui vous vient à l'esprit. Il n'est pas question de juger si c'est suffisamment important. Tout ce qui compte, c'est que cela ait un caractère positif, que ce soit quelque chose ou quelqu'un que vous avez apprécié, que vous avez remarqué, qui vous a touché. Ne vous préoccupez pas de l'orthographe ou de la grammaire, soyez spontané.

Autorisez-vous à écrire de temps en temps des choses que vous avez déjà mentionnées. **Pas besoin d'être original** à chaque fois. Veillez toutefois à ne pas rentrer dans une routine où vous noteriez tous les jours la même chose. Car, dans ce cas, cela pourrait produire l'inverse de l'effet recherché en donnant l'impression que votre vie se limite aux 5 mêmes choses consignées chaque jour.

Pensez également à **découper petit**. Il vaut mieux être reconnaissant de toutes les petites actions qu'une personne a faites pour vous que de vous réjouir simplement que cette personne soit dans votre vie.

Enfin, prenez le temps d'**apprécier ce que vous écrivez**. L'idée n'est pas de consigner « bêtement » des situations les unes derrière les autres mais d'être véritablement conscient de la valeur de ces expériences.

Et surtout pratiquez, pratiquez, pratiquez. La gratitude ne s'use que si on ne s'en sert pas!



Ginette Poirier xxx

## *Sur le chemin de la joie*



La joie est une affirmation de la vie. Manifestation de notre puissance vitale, elle est le moyen que nous avons de toucher cette force d'exister, de la goûter. Rien ne nous rend plus vivants que l'expérience de la joie.

La joie parfaite nous est offerte dès notre venue au monde. Elle s'appelle la joie de vivre. Cette joie-là, naturelle, spontanée, on l'observe chez les enfants, avant qu'ils commencent à s'inquiéter, à raisonner.

La joie de vivre que nous avons perdue à l'âge adulte, celle de notre enfance, vit encore à l'intérieur de nous, telle une source enfouie sous un tas de cailloux. Cette source de joie est permanente, même si nous n'en percevons que quelques jaillissements occasionnels. Lorsque nous nous mettons dans une certaine disposition d'esprit ou lorsque nous progressons, une pierre se déplace : un jet de joie jaillit. La joie est en nous, elle nous est donnée, mais nous l'étouffons, nous en bouchons la source à mesure que nous accumulons au-dessus d'elle les rochers qui proviennent de l'ego et du mental. Tout le cheminement vers soi et vers les autres consiste à lever ces obstacles que nous avons nous-mêmes édifiés, pour retrouver la joie simple, cette joie pure qui nous est naturellement donnée.

À travers nos existences complexes, retrouvons la simplicité de la relation à la vie. La joie accompagne l'amour de la vie, l'acceptation profonde du destin, de ce que nous ne pouvons changer. La joie parfaite réside dans ce grand « oui sacré » à la vie.

*Construire la joie est notre véritable travail - Spinoza*

*Si notre âme, un instant, a, comme une corde, vibré et résonné de joie de vivre, alors toutes les éternités étaient nécessaires pour que cet unique évènement ait lieu - Nietzsche*

## La luzerne

## Les bienfaits de la luzerne

**Antioxydants.** Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les **radicaux libres**. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au **vieillissement**. On en sait encore peu sur l'identité et l'effet potentiel des antioxydants de la luzerne. Des chercheurs ont toutefois mesuré son **activité antioxydante totale** au moyen d'un indice appelé FRAP : selon cette étude, l'indice FRAP de graines de luzerne non traitées serait de 34,5 µmol/g. Ce taux d'activité antioxydante est relativement élevé : à titre de comparaison, des chercheurs ont mesuré l'indice FRAP d'autres aliments et le plus élevé des légumes étudiés était l'épinard, avec un indice de 26,9.

**Phytoestrogènes.** La luzerne est l'un des quelques aliments contenant du **coumestrol**, un composé végétal qui joue un rôle semblable à celui de l'oestrogène : c'est pourquoi on qualifie ce composé de phytoestrogène.

**Saponines.** Les saponines sont des substances naturellement présentes dans de nombreux végétaux et pour lesquelles on commence à découvrir des effets bénéfiques.

**Vitamine K.** La luzerne est une source de vitamine K pour la femme seulement. La vitamine K est nécessaire pour la synthèse (fabrication) de protéines qui collaborent à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

### **Que vaut une « portion » de luzerne?**

### Poids/volume

Lucerne, graines germées, crues, 17 g (125 ml)

Calories 5 Protéines 0.7 g

**Glucides 0.7 g      Lipides 0.1 g**

Fibres alimentaires 0.4 g



## Germination de la luzerne en pot

### **Matériel requis :**

- Un grand pot à large ouverture, pot de 1 litre
  - Un morceau de moustiquaire plastique ou de tissu mousseline
  - Un endroit à la lumière indirecte
  - De l'eau tiède, de l'air et... des graines!

#### Méthode :

1. 1 c. à soupe de graines de luzerne
  2. Laver et rincer à l'eau tiède
  3. Mettre de l'eau à moitié du pot
  4. Fixer votre moustiquaire sur l'ouverture du pot à l'aide d'un élastique ou du couvercle
  5. Faire tremper toute une nuit.
  6. Le matin, vider l'eau de trempage, bien rincer à l'eau tiède et égoutter PARFAITEMENT.
  7. Placer votre pot incliné à 45 degrés pour favoriser l'égouttement.
  8. Rincer 2 fois par jour, matin et soir. C'est simple comme bonjour!
  9. Lors du rinçage, il est conseillé d'enlever avec la main les écorces qui flottent ou qui restent au fond et ainsi nettoyer votre luzerne qui deviendra croustillante et qui se conservera mieux.
  10. Les germes de luzerne sont prêts après 4 à 5 jours environ.

*Source : passeportsanté.net*

# Thé yogi

Voici un thé réconfortant et délicieux qui favorise la santé optimale. Il aide la digestion, renforce le système nerveux, stimule le système circulatoire, réchauffe le corps et donne de l'énergie. Il contribue à la santé des articulations et agit comme mesure préventive pendant la saison des rhumes, grippes et allergies.

Très aromatique, vous aimerez l'odeur qui envahira votre cuisine lorsque vous essayerez cette recette facile! Faites-en une grande quantité et partagez avec vos proches!



Vous aurez besoin d'une grande casserole pouvant contenir 8 tasses d'eau, d'une passoire fine et de quelques pots Mason pour conserver votre thé.

Ingrédients :

- 8 tasses d'eau
- 15 clous de girofle
- 20 grains de poivre noir entier
- 3 bâtons de cannelle
- 20 cosses de cardamome (écrasées avec le côté plat d'un couteau)
- 8 tranches de gingembre (avec la pelure)
- ½ c. à thé de thé noir
- De l'AMOUR 

Marche à suivre :

- Mettre l'eau dans la casserole; inspirer, puis expirer l'Amour
- Amener l'eau à vive ébullition
- Déposer les ingrédients dans l'eau l'un à la suite de l'autre, avec le sourire et en prenant le temps de les regarder danser un peu avant de passer au prochain
- Continuer à bouillir vivement pendant 30 minutes
- Passer le liquide dans la passoire et le verser dans des pots Mason
- Se conserve au frigo pendant une semaine

Dégustation :

- Faire chauffer la portion désirée dans une petite casserole
- Ajouter miel et lait de votre choix



Source : [yogawithadrienne.com](http://yogawithadrienne.com)

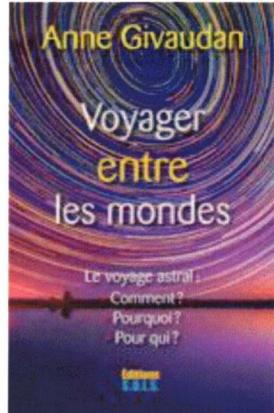
# Voyager entre les Mondes

*Pour qui? Pourquoi? Et comment?*

Un livre de : Anne Givaudan

ISBN : 978-2-916621-55-5

196 pages - Prix : 15,80 €



Un voyage astral : pour qui? Pourquoi? Et comment? Quels en sont les dangers et les avantages? Ces questions reviennent souvent.

Anne Givaudan est une auteure connue depuis longtemps pour ses voyages dans les mondes subtils. Elle nous propose dans ce livre ce que jusqu'à présent elle avait toujours refusé : un guide pratique du voyage astral et des clés inédites.

Ceux qui veulent se lancer dans l'aventure, ceux qui ont vécu des expériences pas toujours faciles, ou ont fait de « mauvais voyages », ceux qui ont simplement envie d'en savoir davantage sur cette capacité trouveront ici ce qu'ils recherchent.

« Le moment est venu, dit l'auteure, car le monde est en mutation et de plus en plus nombreux sont ceux qui expérimentent la sortie hors du corps. Afin d'éviter des erreurs et des peurs inutiles et même nocives, je suis prête aujourd'hui à donner tout ce qui peut y aider. »

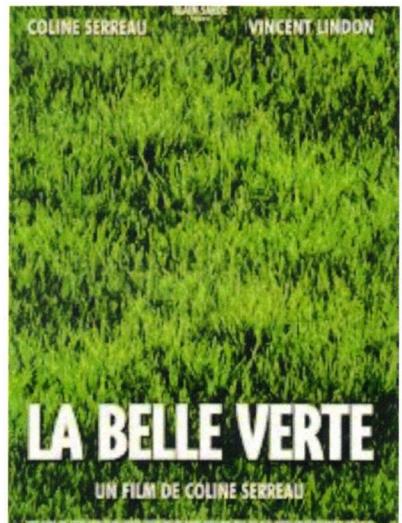
## LA BELLE VERTE

UN FILM DE : COLINE SERREAU

AVEC MARION COTILLARD

Disponible sur YouTube

Quelque part dans l'univers existe une planète dont les habitants évolués et heureux vivent en parfaite harmonie. De temps en temps quelques-uns d'entre eux partent en excursion sur d'autres planètes. Curieusement, depuis deux cents ans plus personne ne veut aller sur la planète Terre. Or un jour, pour des raisons personnelles, une jeune femme décide de se porter volontaire. Et c'est ainsi que les Terriens la voient atterrir en plein Paris.



# INVITATION

## Assemblée générale annuelle de l'ARU 22 au 24 septembre 2017

Attention: nouveau lieu de rencontre à St-André de Kamouraska



**Journée atelier-cadeau: 22 septembre**

Surveillez votre courrier afin de connaître le nom de notre invitée privilégiée

**Rencontre des formateurs ou futurs formateurs : 24 septembre**

**Révision du niveau 1, échange, questions**



**Période de renouvellement**

**1er au 31 juillet 2017**